

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА 1 КУРСА ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Зыгмант И.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Под силой человека следует понимать его способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц. Сила может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда при напряжении они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, когда напряжение связано с изменением длины мышц.

Значения силовых упражнений в подготовке студентов заключается в том, что они должны:

- обеспечить необходимый уровень разносторонней физической подготовки;
- развить группы мышц, сила которых в наибольшей мере необходима для освоения контрольных нормативов, включенных в программу по физическому воспитанию

Цель. Исследовать силовую подготовленность студентов 1 курса.

Метод исследования. Педагогическое тестирование (контрольный норматив: подъем в сед из положения лежа (девушки) – 50 раз и более, подтягивание из положения виса на перекладине (юноши) – 10 раз и более).

Результаты исследования. В исследовании принимали участие 13 человек лечебного факультета основной группы, из них 6 юношей и 7 девушек. Исследования проводились в начале учебного года и в конце осеннего семестра.

В конце осеннего семестра на учебных занятиях мы видим, что происходит некоторый прирост силовых качеств, но заметим не у всех студентов. 50 % юношей не смогли выполнить контрольный норматив по подтягиванию, но улучшили свои силовые показатели на 4,5 %. 50 % девушек смогли улучшить показатели на 8,5 %, а остальные девушки свои результаты не улучшили.

Юноши, которые смогли выполнить контрольные нормативы в начале учебного года, смогли так же улучшить свои силовые показатели в конце осеннего семестра на 8,5 %, а 50 % юношей, которые не могли выполнить контрольные нормативы, смогли улучшить силовые показатели на 4,5 %.

Выводы 1. Силовая подготовка студентов 1 курса не соответствует требованиям контрольных нормативов вуза.

2. На учебных занятиях следует больше уделять внимания силовой подготовке студентов.

3. Целесообразно включать для самостоятельной работы студентов разнообразные комплексы силовых упражнений.

Литература:

1. Барейко, М.М. Пути оптимизации физического воспитания способами легкой атлетики / М.М. Барейко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта – Харьков, 2006.

2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: «Олимпийская литература», 1997.

3. Добровольский, В.К. Физическая культура и здоровье / В.К. Добровольский – М.: «Медицина», 1972.

4. Беловенцева, Г.Н. Человек должен быть здоровым / Г.Н. Беловенцева – М.: «Книга», 1996.